

BEERTJE TEST..

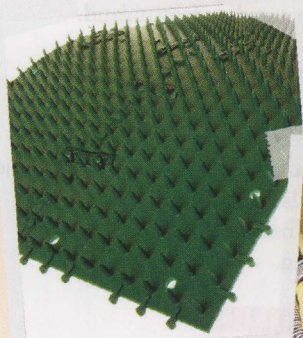
SCHRIJFSTER EN PRESENTATRICE BEERTJE VAN BEERS (36) HEEFT EEN GEZONDE INTERESSE VOOR DE GOEDE DINGEN DES LEVENS. VOOR GRAZIA TEST ZE GEREGLD IETS NIEUWS. DIT KEER... EEN SPIJKERMAT.



*“EEN UURLATER
LIG IK KREUNEND
OP DE BANK”*

Ik ben zo'n typische zondagsmasochist die maandenlang zeurt om een Japanse bondagesessie en vervolgens 'Niet te strak, hoor!' piept als het eindelijk zover is. Dus zodra ik hoorde over de nieuwste gezondheidshype uit Zweden, een 'spijkermat' ontwikkeld op basis van het aloude principe van het Indiase spijkerbed, zag ik me al heerlijk à la Dita Von Teese in een bloedrood satijnen jurkje op zo'n ding wegwijnen. Maar toen ik bij het uitpakken mijn vingers (bijna) prikte aan de 15 mm lange spijkers, vond ik er eigenlijk al niks meer aan. 'In India wordt de traditionele fakirmat al duizenden jaren gebruikt voor ontspanning, meditatie en yoga. De druk van de spijkers tegen de rug zorgt ervoor dat het lichaam zelf endorfine en oxytocine gaat aanmaken', lees ik op de website van de Originele Zweedse Spijkermat. Met andere woorden: Pijn is fijn. *On your back, bitch!* Oké dan. De mat is knalgroen en bestaat uit kunststoffen spijkers op een flexibele ondergrond van 40 bij 60 centimeter. Een sadistisch grasmatje dus. De spijkers zijn afgetoet om beschadiging van de huid te voorkomen. Ik doe toch maar een koltruitje aan. Voorzichtig ga ik liggen en spring onmiddellijk jammerend weer overeind. Dit moet ik twintig minuten per dag volhouden, een week lang? Na vijf keer jammerend overeind te zijn gesprongen, begin ik door te krijgen dat het opspringen nog het pijnlijkst is. Ik ga gewoon een langzame pijnlijke dood sterven. Op kunstgras. 'Oké, die tien minuten dreutelen tellen niet. De tijd gaat nú in', zegt mijn man met een gemene grijns, stopwatch

in de hand. De daarop volgende vijftien minuten ontdek ik bij de minste beweging weer nieuwe helse pijnen. Geïrriteerd en behoorlijk geperforeerd loop ik na afloop door het huis te ijsberen: 'Deze pijn was níet fijn!' En toch... ineens besef ik dat ik me behoorlijk opgeruimd voel. Ik krijg zelfs lekkere trek. Zou het toch werken? Een uur later lig ik kreunend op de bank. Ik ben zeeziek. Zeeziek? Dat heeft Susanne Danielson, importeur van de matten en Zweedse bikkel die zelf doodleuk met ontbloot ruggetje op de martelmat gaat liggen, nog niet eerder gehoord. Ze vraagt me of ik wel eens last van mijn nek heb. 'Door de intense massage van de spijkers ontspannen sommige mensen namelijk hun nekspieren voor het eerst sinds maanden, soms zelfs jaren. Dat kan gepaard gaan met duizeligheid en misselijkheid, maar dat gaat vanzelf over hoor.' Als mijn nek de volgende dag begin te zeuren nadat ik een paar uur als een aasgier boven mijn laptop heb gehangen, waag ik het er nog een keer op. Dit keer leg ik de mat op aanraden van Susanne niet op de grond maar op een zachte bank. En jawel, de pijn is een stuk draaglijker, zoals de pijn die je voelt in een onmogelijke yogahouding en die vanzelf overgaat als je goed blijft door ademen (als je dan niet inmiddels een hernia hebt opgelopen natuurlijk). Na afloop voel ik me fris en fruitig en de misselijkheid blijft uit. Mijn Zweedse SM-week wordt echter pas écht leuk als mijn man met bloesjes op de wangen bekend 'dat-ie het eigenlijk wel spannend vindt, als ik er zo hulpeloos bij lig.' Tsjakka!



VOOR HERHALING VATBAAR?

JA NEE

Score 6 voor originaliteit. Fakirs, yogi's en Emile Ratelband gingen je voor. Maar een 8 voor effectiviteit. Diepe ontspanning zonder je vriend om een massage te hoeven smeken.

Prijs De mat is verkrijgbaar in drie varianten en kost €69,95.

Meer info spijkermat.com